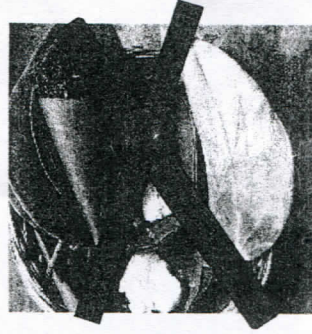


தொற்றாநோய்களில்  
செல்வாக்குச் செலுத்தும்  
காரணிகளை தவிர்போம்...



“துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்  
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்”

- திருக்குறள்

## மதுபானம் அருந்துதல்

மது பற்றி நாம் ஏன் அறியவேண்டும்?

- மதுவின் பிடிக்குள் நாம் சிக்காமல் இருப்பதற்கு
- மது பற்றி தவறான நம்பிக்கையை அகற்றுவதற்கு
- ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு

மது பற்றிய விஞ்ஞானத் தகவல்கள்

- ஈதைல் அற்ககோல்(C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH)- பிரதான கூறு
- காதாரண வெல்லத்தை மதுவத்தால் நொதிக்கவைத்து மது பெறப்படும்
- வெல்லம் மதுவம் ஈதைல் அற்ககோல் நொதித்தல்
- சட்டவிரோதமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் கசிப்பில் மிகவும் நச்சுத் தன்மையான மெதைல் அற்ககோல் காணப்படுகிறது. (இப்பதார்த்தம் கண்பார்வையை பாதிப்பதுடன் இறப்பை ஏற்படுத்தும்)

குருதியில் மதுவின் செறிவிற்கேற்ப ஏற்படும் விளைவுகள்

20-40mg/100ml	மனத்தடை, கூச்சசுபாவம் நீங்குதல், அதிகமாககதைத்தல்
40-60mg/100ml	தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் பாதிக்கப்படல், தலைசுற்றுதல்
60-100mg/100ml	பார்வைமங்கல், இரட்டைப்பார்வை, ஒழுங்கற்றசிந்தனை, சத் தமாகக் கதைத்தல், ஆரவாரம்
100-130mg/100ml	தெளிவற்றபேச்சு, நடையில் தள்ளாட்டம்
130-300mg/100ml	மயக்கநிலை,
300-400mg/100ml	கட்டுப்பாடற்றசிறுநீர் கழித்தல்
400-500mg/100ml	மரணம்

(மூலம்:- சமூக விழிப்புணர்வு வெளியீடு 1, 2001)

## மதுஉடலில் அடையும் மாற்றங்கள்

1. உட்கொள்ளப்படும் மது இரப்பையில் அகத்துறுஞ்சப்படும்.
2. குருதி மூலம் அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் கடத்தப்படும்.
3. ஈரலில் மெதுவாக அழிக்கப்படும்.

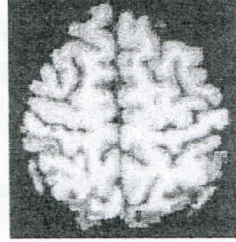
அற்ககோல் சூபானீரொட்சைட் → அசற்றல்டிகைட்(நஞ்சு)+அசற்றேற்  
(நச்சுத்தன்மையற்றது)

## மது பற்றிய தவறான எண்ணங்களும் உண்மைகளும்

- உடல் வலியைப் போக்கும்
  - மூளையை மயக்கி வலியை உணர் முடியாமல் பண்ணுகிறது
- மது மனதிற்கு எழுச்சியை ஊட்டும்
  - மனத்தளர்ச்சியை உண்டாக்கும்
- மது பாலுணர்வை அதிகரித்து செயலாற்றலைக் கூட்டும்
  - ஆசைகளைக் தூண்டிவிடும் ஆனால் பாலுணர்வு செயற்பாட்டை பாதிக்கும்
- இடைக்கிடை அருந்தினால் அடிமையாகமாட்டார்
  - காலப்போக்கில் அடிமையாக மாறுவார்
- மது அருந்தினால் பெண்கள் விரும்புவார்கள்
  - உருமாற்றம், நடத்தை, தூர்மணம் அவர்களை வெறுக்கவைக்கும்

## மதுவின் உடனடி விளைவுகள்

மது அதிகம் பாவிப்பதற்கு காரணம் அது நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுத்தும் மாற்றமாகும் ஏனைய உறுப்புக்களைவிட மூளையே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.



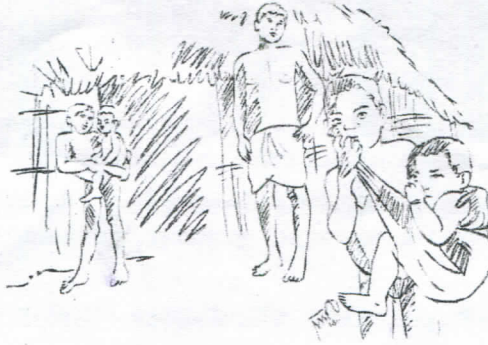
- மூளையின் கட்டப்பாடு நீங்குவதால் அடக்கி வைத்திருக்கும் குணியியல்பு வெளிப்படும்
- மனநிலையிலும், நடத்தையிலும் மாற்றம் ஏற்படும்
- சிக்கலான அறிவியல் தொழிற்பாடுகளை பாதிக்கிறது (பிழையான முடிவுகளை எடுத்தல். கதைப்பதைக் கிரகிக்க முடியாமை)

## மதுவின் நீண்டகால விளைவுகள் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்பு

- மனநிலை பாதிப்பு ஏற்படும்
- புலனங்கப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்
- உயர் குருதியழுத்தம் ஏற்படுத்தும்
- இருதயம் செயலிழப்பு ஏற்படும்
- ஈரல் செயலிழப்பு ஏற்படும்
- இரப்பை அழற்சி ஏற்படும்
- ஈரல் புற்றுநோய் ஏற்படும்
- ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படும்
- கை கால் நடுக்கம் ஏற்படும்

## சமூகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு

- செலவீனம் கூடுதல்
- குடும்பப் பிளவு
- சிறுவர் துஸ்பிரயோகம்
- விபச்சாரம்
- தற்கொலை



## உளநிலை பாதிப்பு

- மனோநிலை மாற்றம்
- ஆழுமை மாற்றம்
- பிறரால் வெறுக்கப்படல்
- தனிமைப்படல்
- குறுகியகால மறதி
- உடல் நடுக்கப் பிரம்மை



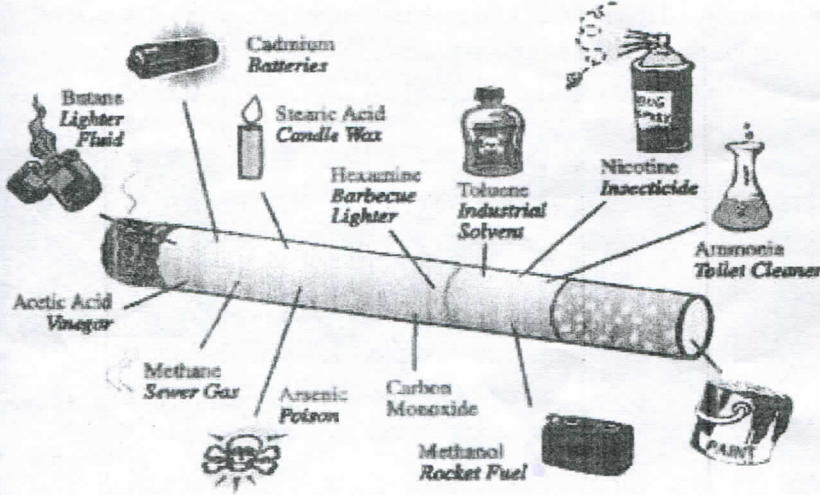
## மது அருந்துபவருக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை...

- அவரை தனிமைப்படுத்தாதீர்கள்
- அவருடன் அன்பாயிருங்கள்
- மதுவிலிருந்து விடுபட உதவுங்கள்
- மது நோய்களுக்கு சிகிச்சைக்கு வழிகாட்டுங்கள்

## புகைப்பழக்கம்

புகைத்தலுக்கான காரணங்கள்:

- போதையெனும் அரக்கனின் பிடிக்குள் சிக்குதல்
  - பக்கவிளைவு பற்றி அறியாமை
  - ஆடம்பரபொருளாக கருதுதல்
- சிகரட்டின் உள்ளடக்கம்



- 4000ற்கும் மேற்பட்ட இரசாயனக் கூறுகள்
- இதில் 300 இரசாயனக்கூறுகள் புற்றுநோயை விளைவிக்கும்

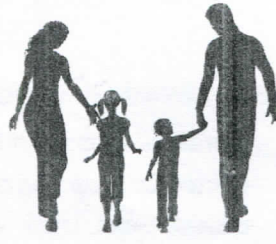
புகைத்தலும் உடல் நலப் பாதிப்பும்

- மூளை: எண்ணங்களும் இயக்கங்களும் கட்டுப்பாடு அற்றுப்போதல்
  - தலைவலி, தலைச்சுற்று, உறக்கக்குழப்பம்
- இருதயம்: துடிப்பு அதிகரித்தல்
  - குருதியழுக்கம் அதிகரிக்கும், நாடிநாளம் சுருங்குதல்
- சுவாசப்பை: சுவாசக் குழாய்ச் சுருக்கம்
- தசை: நடுக்கம், வலி
- வயிறு: வாந்தித்தன்மை, சமிபாடினமை
- என்பு: மூட்டுவலி
- ஆண் இனப்பெருக்கத்தொகுதி: ஆண்மைக்குறைபாடு, விதைசுருங்குதல்



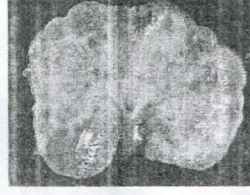
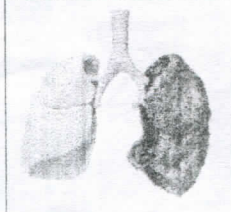
புகைத்தலும் சமூகவிளைவுகளும்

- குடும்பநலம் பாதிக்கப்படல்
- சுய மரியாதை பாதிக்கப்படல்
- பொருளாதார பிரச்சினைகள்
- மனநலக்குறைபாடு
- அடிமையாதல்



புகையிலையும் தொற்றாநோய்களும்

- வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண்
- சுவாசப் புற்றுநோய்: புகைக்காதவரைக் காட்டிலும் புகைப்பவர் 10மடங்கு பாதிக்கப்படுவார்
- உயர்குருதியழுக்கம்: காபனோரெட்சைட (CO), நிக்கொட்டின்
- சிறுநீரகசெயலிழப்பு



புகைப்பவரை காட்டிலும் அதனை மறைமுகமாக உள்ளெடுப்பவர் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர்.

புகைத்தலாலோ அல்லது அதன் புகையை உள்ளெடுப்பதாலோ கர்ப்பத்தின் போது

- தாயில்: தன்னிச்சையான கருச்சிதைவு, கர்ப்பக் குழாயில் கருத்தங்கல்
- கருவில்: பிறப்பின் போது குறைபாடு, சிறியசிசு, எதிர்காலத்தில் புகைத்தலுக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு.

புகைப்பவருக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

- அவரை தனிமைப்படுத்தாதீர்
- அவருடன் அன்பாயிருங்கள்
- புகைத்தலிலிருந்து விடுபட உதவுங்கள்
- புகைத்தல் நோய்க்கு சிகிச்சைக்கு வழிகாட்டுங்கள்



வெற்றிலை, பாக்குத்தூள் பயன்படுத்தல்

வாய்ப் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கும்

வாய்ப் புற்றுநோயால் தினமும் இரு இலங்கையர்  
தங்கள் வாழ்வை இழக்கின்றனர்.



இலங்கையில் ஆண்களிலேயே மிகவும் அதிகமாக  
நாண்படுகின்றனர்.

வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்பட அதிகவாய்ப்புள்ளவர்கள்

- தினமும் 3 தடவைக்கு மேல் வெற்றிலை மெல்லுதல்
- வயது 30க்கு மேல்இ 1-3 தடவைக்குமேல் வெற்றிலை  
மெல்லுதல்.புகைத்தலுடன் மதுபானமும் அருந்துதல்.
- ஒரு நாளைக்கு "பாபுல் பீடா" ஒன்றாவது மெல்லுதல்

இவை பரிசோதனைகள் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.



(இறுதிநிலையிலுள்ள வாய்ப்புற்றுநோய்)

வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்க...

- வெற்றிலை மெல்லுவது முற்றாக தவிர்த்தல்
- பாக்குபாக்குத்தூள் பக்கற் மெல்லுவது முற்றாக தவிர்த்தல்
- புகைத்தலையும் மதுபானத்தையும் தவிருங்கள்
- சுகாதாரமுறையில் வாயைப் பேணுதல்.
- பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகளவில் கொண்ட  
சமச்சீருணவை உண்ணுங்கள்.

## சுயவாய்ப் பரிசோதனை செய்யும் முறை

- வாய்ப் பரிசோதனைக்கு நன்றாக ஒளியுள்ள இடமும் கண்ணாடிப்படும் தேவை.
- கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்
- கட்டுப் பற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றுங்கள்
- உங்கள் முகத் தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்றம் உள்ளதா என்பதைப் பாருங்கள்
- வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து விரல்களால் கீழ் உதட்டை கீழ்த் திருப்பிப் பரிசோதிக்கவும்.
- வாயை நன்றாக அகலத்திறந்து கன்னங்களின் உட்பிரதேசம், பக்கவாடு என்பவற்றை நன்றாகப் பரிசோதிக்கவும்.
- நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து நாக்கின் நுனிமுதல் அடிவரை பரிசோதியுங்கள், நாக்கின் பக்கங்களையும் பரிசோதனை செய்யவும்.
- நாக்கை மேலுயர்த்தி நாக்கின் அடியிலும் வாயின் தளத்தையும் பரிசோதிக்கவும்.
- நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து உள் அண்ணத்தைப் பரிசோதியுங்கள் இறுதியாக கழுத்தின் இரு புறங்களிலும் நெறிகள்களைத் தடவிப்பார்க்கவும்
- ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வைத்தியரைச் சந்தித்துவாயைப் பரிசோதிக்கவும்

தயாரிப்பு:

சுகாதாரக் கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு,  
சமுதாயமற்றும் குடும்பமருத்துவப் பிரிவு,  
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

ஆலோசனை:

வைத்திய கலாநிதி ந. ஜெயக்குமாரன்  
புற்றுநோய் சிகிச்சை நிபுணர்  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

வைத்தியகலாநிதி பே. ஆ. டினைஸ் கூடுஞ்  
விரிவுரையாளர்  
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்

அனுசரணை:-

லயன்ஸ் கழகம்  
திருகோணமலை

Lions club – Trincomalee

New caturary.

தயாரிப்பு உதவி:

த. அபராஜிதன் (2009/FM/001)  
ஜெ. மஞ்ஜீவன் (2009/FM/037)  
மருத்துவபீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.